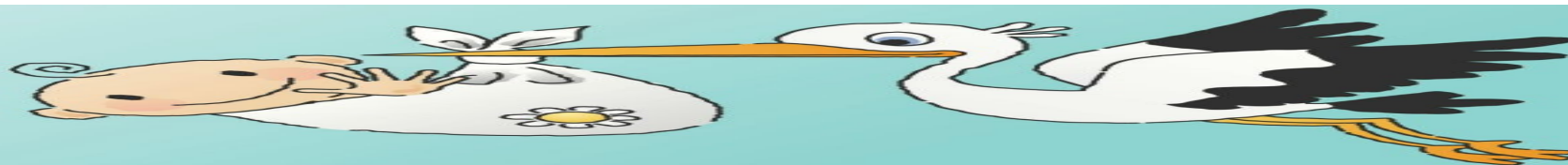




Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

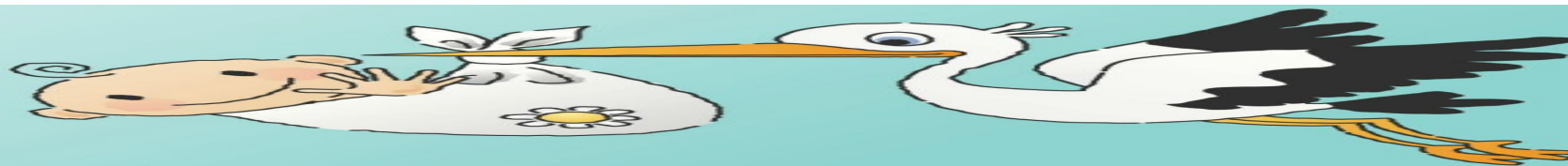
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojás, Liga margarin, 20%-os, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, 20%-os, Fehérkenyér, Kaliforniai paprika	Karamell, Gyümölcsstea cukor nélkül, Sajtkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Párizsikrém, Fehérkenyér, Savanyú káposzta	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Majonézes tonhalkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Lillahagyma
		Energia: 256,33 Kcal / 1 071,46 KJ	Energia: 247,29 Kcal / 1 033,67 KJ	Energia: 286,84 Kcal / 1 198,99 KJ	Energia: 220,98 Kcal / 923,70 KJ	Energia: 314,07 Kcal / 1 312,81 KJ
		Fehérje 12,59 g Zsír 8,88 g T.Zsír 4,01 g	Fehérje 10,69 g Zsír 9,74 g T.Zsír 4,93 g	Fehérje 10,72 g Zsír 11,02 g T.Zsír 6,50 g	Fehérje 8,82 g Zsír 7,65 g T.Zsír 4,16 g	Fehérje 12,40 g Zsír 15,29 g T.Zsír 4,46 g
		Szénhidrát 30,85 g Cukor 6,91 g Só 0,34 g	Szénhidrát 28,48 g Cukor 6,98 g Só 1,26 g	Szénhidrát 35,79 g Cukor 11,91 g Só 0,38 g	Szénhidrát 28,58 g Cukor 6,98 g Só 1,09 g	Szénhidrát 31,39 g Cukor 7,72 g Só 0,47 g
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Kefír	Alma, Körte	Cseresznyés turmix cukor nélkül	Alma, Narancs	Paradicsomlé, Keksz
		Energia: 33,06 Kcal / 138,19 KJ	Energia: 24,98 Kcal / 104,42 KJ	Energia: 86,22 Kcal / 360,40 KJ	Energia: 21,67 Kcal / 90,58 KJ	Energia: 57,41 Kcal / 239,97 KJ
		Fehérje 3,40 g Zsír 0,10 g T.Zsír 0,05 g	Fehérje 0,24 g Zsír 0,21 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 3,84 g Zsír 3,45 g T.Zsír 2,40 g	Fehérje 0,30 g Zsír 0,18 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 1,74 g Zsír 0,73 g T.Zsír 0,20 g
		Szénhidrát 4,60 g Cukor 0,00 g Só 0,30 g	Szénhidrát 5,70 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g	Szénhidrát 9,72 g Cukor 5,52 g Só 0,16 g	Szénhidrát 4,65 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g	Szénhidrát 10,91 g Cukor 1,85 g Só 0,11 g





Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Brassói feltét, Tökfőzelék zabliszttel, Alma, Szilva	Rakott burgonya túróval, Uborka saláta , Alma	Stefánia vagdalt, Paradicsomos káposzta , Alma	Parajos firenzei halfilé, Sárgarépa-főzelék , Almás piskóta	Tojáspörkölt, Zöldborsós-karalábefőzelék, Alma
		Energia: 309,21 Kcal / 1 292,50 KJ	Energia: 317,97 Kcal / 1 329,11 KJ	Energia: 259,24 Kcal / 1 083,62 KJ	Energia: 344,01 Kcal / 1 437,96 KJ	Energia: 287,20 Kcal / 1 200,50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		16,08 g 14,16 g 2,74 g	13,43 g 11,36 g 2,55 g	12,15 g 8,75 g 1,35 g	15,20 g 15,90 g 4,34 g	14,14 g 13,72 g 3,22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
24,96 g 3,41 g 0,64 g	36,54 g 1,00 g 0,56 g	30,47 g 5,02 g 0,94 g	33,44 g 9,45 g 1,17 g	25,52 g 2,76 g 0,64 g		
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Brokkolikrém , Fehérkenyér, Zöldpaprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Tejberizs kakaó szóráttal	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Házi májkrém margarinnal, Fehérkenyér, Jégcsap retek	Tej, 2,8%-os, Gyümölcstea cukor nélkül, Körözött túró , Fehérkenyér, Paradicsom	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcstea cukor nélkül, Krémsajtos sonkakrém, Fehérkenyér, Sárgarépa
		Energia: 206,94 Kcal / 865,01 KJ	Energia: 284,97 Kcal / 1 191,17 KJ	Energia: 237,86 Kcal / 994,25 KJ	Energia: 215,87 Kcal / 902,34 KJ	Energia: 243,00 Kcal / 1 015,74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8,52 g 6,08 g 3,67 g	9,93 g 9,48 g 5,71 g	10,62 g 8,59 g 4,31 g	10,02 g 6,14 g 3,73 g	10,42 g 9,13 g 5,67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28,86 g 6,98 g 0,82 g	39,39 g 16,01 g 0,42 g	28,86 g 6,98 g 0,87 g	29,31 g 6,98 g 0,70 g	29,10 g 7,02 g 0,96 g		



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

.....
BÖLCS.VEZ. GYERMEKORVOS ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

